

**Областное государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Павловский технологический техникум»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 Физическая культура**

Специальность: 19.02.10 Технология продукции общественного питания


Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе
Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС)
по специальности среднего профессионального образования (далее СПО)

19.02.10 Технология продукции общественного питания

код наименование специальности (уровень подготовки)

утвержденного приказом № 384 от 22 апреля 2014 Министерства
образования и науки Российской Федерации (Зарегистрировано в Минюсте России
23.07.2014 N 33234)

РАССМОТРЕНА
ЦМК общеобразовательных, ОГСЭ,
МиЕН дисциплин
(Протокол от «29» 06 2020 г. № 10)
Председатель Г.Н.Адучаева

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УР

И.В.Колесникова
«24» 06 2020 г.

Организация-разработчик: Областное государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение «Павловский
технологический техникум»

Разработчик:
Юнусов Р.Н., преподаватель ОГБПОУ ТТП высшей
квалификационной категории

Фамилия И.О., ученая степень, звание, должность

Рецензент: Байгузина Г.Р., учитель физической культуры
МБОУ Павловская СШ №1 высшей квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10 0

Паспорт рабочей программы учебной дисциплины

«Физическая культура».

1.1. Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО «190631 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта». Программа дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» является единой для специальностей среднего профессионального образования.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл и реализуется по всем специальностям среднего профессионального образования.

1.3. Цели и задачи дисциплины- требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины студент должен:

уметь:

использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента	- 243 часа;
обязательной аудиторной учебной нагрузки –	162 часав, в том числе
теоретических занятий	- 2 часа;
практических занятий	-158 часов
самостоятельной работы студента	- 81 час.

2. Структура и содержание учебной дисциплины.

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы. *

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего):	243
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	162
в том числе;	
практические занятия	158
Самостоятельная работа студента	81
в том числе:	
Утренняя гигиеническая гимнастика, занятия в спортивных кружках и секциях, участие в спартакиаде техникума среди учебных групп, в районной и областной спартакиаде.	81
Итоговая аттестация в форме <i>зачёта</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов			Уровень освоения
		Макс	Ауд	Сам	
		249	166	83	
1	2	3			4
Раздел 1. Теоретический.		10	4	6	
Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека.	<p>уметь</p> <ul style="list-style-type: none"> – планировать и проводить самостоятельные занятия; – контролировать состояние своего организма во время занятий физическими упражнениями; – анализировать уровень своей физической подготовленности, вносить коррективы для её повышения; – соблюдать личную гигиену, проводить закаливающие процедуры; – организовывать оптимальный двигательный режим во время теоретического обучения и прохождения практики. <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – роль физической культуры и спорта в развитии личности в современных условиях; – основы законодательства РФ о физической культуре и спорте; – цели и задачи физической культуры во время обучения в учебном заведении; – основы здорового образа жизни; – о влиянии занятий физическими упражнениями на организм занимающихся; – основы организации, планирования и проведения самостоятельных занятий, самоконтроль во время занятий; – роль профессионально-прикладной физической подготовки в подготовке специалиста. 				
	Содержание учебного материала				
	1 Роль физической культуры в развитии личности и подготовка ее к профессиональной деятельности. Основы законодательства РФ о физической культуре и спорте. Цели и задачи физической культуры в современном обществе.	2	1		1
	Самостоятельная работа обучающихся над конспектами лекций.	2	2		
Тема 1.2. Социально-биологические основы	Содержание учебного материала				
	1 Биологические и гуманитарные дисциплины, изучающие человека. Краткая характеристика функциональных систем организма. Развитие человека, как личности в процессе активной двигательной деятельности. Средства физической культуры и спорта в совершенствовании	1	1		

физической культуры.		функциональных возможностей организма, их влияние на умственную и физическую деятельность и устойчивости к различным условиям внешней среды.	2	2		
	2	Самостоятельная работа обучающихся над конспектами лекций.	2	2		
Тема 1.3. Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала					
	1	Личная и общественная гигиена человека. Здоровье и его составные компоненты. Режим дня, режим питания, закаливающие процедуры и их влияние на здоровый образ жизни обучающихся. Вредные привычки и их негативное влияние на здоровье обучающихся.	1	2		2
	2	Самостоятельная работа обучающихся над конспектами лекций.	2	2		
Раздел 2. Практический.			304	158	75	
Тема 2.1. Легкая атлетика. ОК2 ОК3 ОК6 ОК10	уметь: –технически правильно выполнять легкоатлетические упражнения: кроссовый бег, бег на короткие дистанции, прыжки в длину с места и разбега, прыжки в высоту с разбега, метание гранат с разбега; – выполнять контрольные упражнения и нормативы по легкой атлетике знать: – основные правила соревнований по видам легкоатлетических упражнений, технику безопасности при выполнении этих упражнений; – методику составления и проведения самостоятельных занятий по легкой атлетике для развития двигательных способностей и совершенствования технических элементов в соответствии с требованиями рабочей программы; – анализировать технику выполнения легкоатлетических упражнений, выявлять ошибки, знать методику их исправления.		54	36	18	
	Содержание учебного материала					
	1	в соответствии с рабочей программой; – осваивать универсальные умения контролировать величину физической нагрузки по частоте сердечных сокращений при				2
	2	выполнение беговых упражнений; – проявлять физические качества: выносливость, скоростно-силовые, координацию движений, ловкость, прыгучесть и уметь составлять и проводить комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию этих качеств и совершенствования техники выполнения легкоатлетических упражнений.				2
	3	Семенящий бег, бег с захлестыванием голени, бег с высоким подниманием бедра, бег на прямых ногах, передвижение с подскоками, передвижение прыжками с ноги на ногу, прыжки на одной ноге, свободное ускорение. Бег на короткие дистанции 60 – 100 м. Эстафетный бег.	15	10	5	2

	4	Высокий старт, бег по твердому грунту, бег по мягкому грунту, бег под уклон и на подъём, бег с изменением направления движения, бег по скользкому грунту, финиширование, тактика кроссового бега. Бег на средние дистанции 400 м, 800 м, 1000 м., 1500-2000м	6	4	2	2
	5	Бег на длинные дистанции – 2000м, 3000м. Кроссовая подготовка.	12	8	4	2
	6	Специальные и подводящие упражнения для прыжков в длину с разбега, разбег, толчок, техника полета, техника приземления, правила подбора разбега. Прыжки с места и с разбега.	9	6	3	2
	8	Специальные и подводящие упражнения для метания гранаты, держания снаряда, финальное усилие в метании гранаты стоя лицом в сторону метания, стоя боком в сторону метания, метание со скрестного шага, метание с трех шагов, метание с полного разбега, правила подбора разбега. Метание гранат на дальность: 500 г (девушки), 700 г (юноши)	12	8	4	2
Тема 2.2. Гимнастика. ОК2 ОК3 ОК6 ОК10	уметь: – выполнять строевые упражнения на месте и в движении; – осваивать и выполнять упражнения на гимнастических снарядах; – моделировать физические нагрузки для развития двигательных способностей; – проявлять физические качества: силу, координацию движений, ловкость, статическую выносливость, скоростно-силовые качества. знать: – гимнастическую терминологию, правила техники безопасности при занятиях на снарядах, правила страховки и самостраховки при выполнении гимнастических упражнений; – методику составления и проведения комплекса общеразвивающих упражнений с группой; – основные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и методику их исправления; – методику составления и проведения комплексов упражнений для самостоятельных занятий гимнастикой по развитию двигательных способностей и основных технических элементов.		42	28	14	
Содержание учебного материала						
	1	Строевые упражнения Повороты на месте, ходьба на месте и в движении, повороты в движении, перестроение из одной шеренги в две, три и обратно, перестроение в движении из одной колонны в две, три .	3	2	1	
	2	Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов, упражнения с предметами (гимнастическая палка, скакалка, мячи, отягощения), упражнения у гимнастической стенки.	3	2	1	
	3	Акробатические упражнения. Перекаты, кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, стойка на голове и руках (юноши), мостик из положения лежа и стоя, равновесия, полушпагат и шпагат (девушки), переворот боком.	6	4	2	2

	4	Опорные прыжки. Юноши - «ноги врозь» через гимнастического козла; «ноги врозь» через гимнастического коня в длину; «ноги врозь», согнув ноги через гимнастического коня в ширину.	9	6	3	2
	5	Упражнения на гимнастической перекладине (юноши). Висы, размахивания, подтягивания, подъём разгибом, переворот вперед и назад, подъём переворотом, выход силой, соскоки	10	8	4	2
	6	Упражнения на параллельных брусьях (юноши) Наскоки в упор на предплечья и в упор на руки, размахивания в упоре на предплечьях и руках, подъем разгибом в сед ноги врозь, силой стойка на плечах, соскоки махом вперед и назад.	6	4	2	2
	7	Развитие физических качеств. Силы, статической силы, гибкости, ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств.	4	2	1	2
Тема 2.3. Лыжная подготовка. ОК2 ОК3 ОК6 ОК10		<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – рационально использовать оптимальную технику передвижения на лыжах с учетом рельефа местности, условий скольжения и физической подготовленности обучающихся; – выполнять контрольные нормативы и упражнения по лыжной подготовке предусмотренные рабочей программой; – проявлять и развивать физические качества: общую выносливость, скоростную выносливость, скоростно-силовые качества; – уметь контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений при передвижении на лыжах; – правильно подбирать лыжный инвентарь в зависимости от роста-весовых показателей, применять лыжные смазки в соответствии с погодными условиями. <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – правила личной гигиены при занятиях лыжными гонками, требования к профилактике переохлаждений, технику безопасности, при передвижении на лыжах, правила оказания первой медицинской помощи при обморожениях; – основные правила соревнований по лыжным гонкам; – методику планирования и проведения самостоятельных занятий по лыжной подготовке для совершенствования техники передвижения на лыжах и развития физических качеств имеющих преобладающее значение в лыжных гонках; – анализировать технику передвижения на лыжах, выявлять ошибки и методы их исправления. 	33	22	11	

	Содержание учебного материала				
	1 Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Передвижение с лыжами, повороты с лыжами, повороты на лыжах (переступанием вокруг пяток и носков лыж, махом на 180°, прыжком на 90° с опорой на палки), размыкание в шеренге, перестроение из одной шеренги в две и обратно.	6	2	1	2
	2 Техника передвижения классическими ходами. Скользкий шаг, переменный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход.	9	6	3	2
	4 Техника передвижения свободным стилем. Одновременный одношажный коньковый ход, одновременный двухшажный коньковый ход, одновременный двушажной коньковый ход без толчка палками.	3	2	1	2
	5 Техника преодоления спусков и подъемов. В высокой, средней, низкой стойках и стойке отдыха	9	6	3	2
	7 Техника поворотов в движении. Поворот переступанием, упором, на параллельных лыжах.	9	6	3	2
Тема 2.4. Спортивные игры. Баскетбол. ОК2 ОК3 ОК6 ОК10	уметь: – выполнять технические элементы игры в баскетбол; – владеть методикой управления психоэмоциональным состоянием во время учебной и игровой деятельности; – выполнять контрольные упражнения и нормативы, предусмотренные рабочей программой; – моделировать технические элементы и индивидуальные тактические действия в игровой деятельности; – проводить самостоятельные занятия по совершенствованию технических элементов игры в баскетбол и развитию физических качеств. знать: – личную гигиену, профилактику травматизма, технику безопасности при занятиях баскетболом; – основные правила соревнований, судейские жесты; – методику планирования и проведения самостоятельных занятий для совершенствования технических элементов игры в баскетбол.	39	26	13	
	Содержание учебного материала				
	1 Ведение мяча.левой, правой рукой; с переводом из правой в левую и наоборот; ведение с остановками, с изменениями направления движения и скорости перемещения.	9	6	3	2
	2 Передачи, перехваты, отбор мяча Двумя от груди, из-за головы с места и в прыжке, левой, правой от плеча (броски выполняются на месте и в движении).	6	4	2	2

	3	Броски мяча по кольцу. Штрафные броски (одной от плеча, двумя от груди, из-за головы), броски после ведения справа и слева от щита, броски в прыжке.	6	4	2	2
	4	Тактические действия игроков в защите и в нападении Зонная защита 2-3, 2-1-2, личная защита, защита с применением прессинга. Нападение быстрым прорывом, против зонной защиты, против личной защиты, против прессинга, после вбрасывания из-за боковой линии.	9	6	3	2
		Учебные игры. Проведение учебных игр с умением моделировать варианты технических элементов и тактических действий.	9	6	3	2
Тема 2.5. Спортивные игры. Волейбол. ОК2 ОК3 ОК6 ОК10		уметь: – выполнять технические элементы игры в волейбол; – владеть методикой управления психоэмоциональным состоянием во время учебной и игровой деятельности; – выполнять контрольные упражнения и нормативы, предусмотренные рабочей программой; – моделировать технические элементы и индивидуальные тактические действия в игровой деятельности; – проводить самостоятельные занятия по совершенствованию технических элементов игры в волейбол и развитию физических качеств. знать: – личную гигиену, профилактику травматизма, технику безопасности при занятиях волейболом; – основные правила соревнований, судейские жесты; – методику планирования и проведения самостоятельных занятий для совершенствования технических элементов игры в волейбол.	39	26	13	
	Содержание учебного материала					
	1	Стойки и перемещения. Стойки: основная, высокая, низкая. Перемещения: ходьба быстрым шагом, бег, скачок, выпад.				
	2	Подачи. Нижняя прямая подача, нижняя боковая подача, верхняя боковая подача, планирующая подача.	3	2	1	2
	3	Приемы и передачи мяча двумя руками сверху и снизу.	9	6	3	
	4	Нападающие удары. Прямой нападающий удар (по диагонали, по линии, с переводом вправо, влево), боковой нападающий удар. Блокирование. Одиночное, парное, групповое	9	6	3	4
	5	Тактика защиты и нападения. Организация защиты «углом назад», после подачи соперника, организация защиты «углом вперед» после подачи соперника, организация защиты после	3	2	1	2

	нападающего удара соперника и блокирования (одиночного, парного, группового) в зонах 2, 4, 6				
	6 Учебные игры. Проведение учебных игр с умением моделировать вариант технических элементов и тактических действий, умением контролировать психоэмоциональное состояние во время игровой деятельности.	9	6	3	2
Тема 2.6. Профессионально-прикладная физическая подготовка. ОК2 ОК3 ОК6 ОК10	уметь: – выполнять комплексы физических упражнений для развития профессионально важных физических качеств; – выполнять контрольные упражнения и нормативы в соответствии с требованиями рабочей программы; – контролировать физическую нагрузку, психоэмоциональное состояние организма во время выполнения физических упражнений и выполнения трудовой деятельности во время прохождения практики. знать: – факторы негативного воздействия на организм во время будущей трудовой деятельности со стороны двигательной деятельности, внешней среды; – методику подбора и проведения физических упражнений для профилактики профессиональных заболеваний; – методику использования средств физической культуры и спорта для общеукрепляющих процедур организма, закаливания.	9	6	3	
	Содержание учебного материала				
	1 Использование средств из раздела гимнастики для развития профессионально важных качеств: силы мышц верхнего плечевого пояса, становой силы, мышц брюшного пресса, координации движений и ловкости.	3	2	1	2
	2 Использование средств из раздела легкой атлетики для развития профессионально важных качеств: общей выносливости, подвижности суставов нижних конечностей их скоростно-силовых способностей, развитие дыхательной системы, укрепление сердечнососудистой системы.	3	2	1	2
3 Использование средств из раздела спортивных игр для развития профессионально важных качеств: умения работать в команде и коллективе, регулировать свое психоэмоциональное состояние, развития координации движений и ловкости	3	2	1	2	
Тема 2.7. Мини-футбол ОК2 ОК3 ОК6 ОК10	Уметь: -использовать технические приёмы игры, проводить разминку Знать: -правила соревнований, жесты судьи	30	20	10	

Содержание учебного материала					
1	Удары по мячу с места в движении.	12	8	4	2
2	Ведение и передачи, остановка мяча на месте и в движении	6	4	2	2
3	Техника и тактика игры в защите и нападении	6	4	2	2
4	Двухсторонние учебные игры	<u>6</u>	<u>4</u>	<u>2</u>	2
Всего:		<u>243</u>	<u>162</u>	<u>81</u>	

3. Условия реализации программы дисциплины.

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного комплекса, который состоит:

- спортивный зал;
- открытая спортивная площадка;
- помещение для хранения лыжного инвентаря.

Оборудование спортивного комплекса

№ п/п	Наименование	Количество
1	2	3
1. Гимнастика		
1	Гимнастический козел	1 шт.
2	Гимнастический конь	2 шт.
3	Мостик гимнастический	2 шт.
4	Маты гимнастические	10 шт.
5	Бревно гимнастическое	1 шт.
6	Перекладина гимнастическая	1 шт.
7	Перекладина настенная	2 шт.
8	Брусья параллельные	1 шт.
9	Брусья разновысокие	1 шт.
10	Гантели разборные	15 шт.
11	Гири разборные	5 шт.
12	Гиря 32 кг.	2 шт.
13	Штанга с дисками	2 шт.
14	Стенки гимнастические	2 шт.
15	Скакалки	6 пролетов
16	Палки гимнастические	30 шт.
17	обручи	30 шт. 20 шт.
2 Легкая атлетика		
1	Колодки стартовые	4 шт.
2	Гранаты 500 г.	20 шт.
3	Гранаты 700 г.	20 шт.
4	Эстафетные палочки	20 шт.
5	Стойки для прыжков в высоту	2 шт.
6	Планка для прыжков в высоту	1 шт.
7	Измерительная планка	1 шт.
8	Мат для прыжков в высоту	1 шт.
9	Подкидной мостик	шт. 5
10	Секундомер	шт. 3
11	Рулетка	шт. 6
12	Флажки	шт. 15
13	Мячи набивные 3 кг.	шт.
14	Мячи набивные 5 кг.	15 шт.

	3 Лыжная подготовка	
1	Лыжи с ботинками	70 пар
2	Лыжные палки	70 пар
3	Лыжная мазь (комплект на разную температуру)	10 упаковок
4	Пробки для растирания мази	(на 1 год)
5	Парафин (комплект на разную температуру)	10 шт.
6	Скребки для снятия парафина, мази	2 упаковки
7	Утюжок для разогревания парафина	(на 1 год)
8	Хронометр	10 шт.
9	Маркировка для разметки трассы	1 шт.
10	Волчий шнур	2 шт.
11	Указатель «Старт»	100 шт.
12	Указатель «Финиш»	8 мотков
		2 шт.
		2 шт.
	4 Спортивные игры	
1	Мячи баскетбольные	20 шт.
2	Мячи волейбольные	20 шт.
3	Щиты баскетбольные	4 шт.
4	Сетка волейбольная	1 шт.
5	Мячи футбольные	5 шт.
6	Мячи для мини-футбола	5 шт.
7	Мячи резиновые	10 шт.
8	Форма двухцветная	12 шт.
9	Кегли	шт.
10	Свистки судейские	15 шт.
11	Табло для счета игры в волейбол	6 шт.
		1 шт.

Технические средства обучения

№ п/п	Наименование	Количество
1	Компьютер или ноутбук	1 шт. 1
2	Видеокамера	шт. 1
3	Цифровой фотоаппарат	шт. 1
4	Музыкальный центр	шт. 1
5	Мегафон	шт. 1
6	Телевизор	шт. 1
7	Экран	шт. 1
8	Велотренажер	шт. 1
9	Тренажер «Бегущая дорожка»	шт. 1
10	Тренажер для развития силы	шт. 1
11	Компакт-диски по разделам рабочей программы	шт.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Основные источники

1. Ашмарин Б.Л. Теория и методика физического воспитания. М. Просвещение, 2017 г.
2. Анищенко В.С. Физическая культура, учебное пособие. М: РУНД, 2018г.
3. Булич Е.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах, учебное пособие для техникумов, М; 1916 г.
4. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок, М, Просвещение, 2016 г.
5. Виленский М.Я. Основы здорового образа жизни студента, среднее профессиональное образование, 2017 г. №4,.
6. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни, М. ФИС, 2017г.
8. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. М. Высшая школа, 1916 г.
10. Ильинич В.И. Физическая культура студента, М. Высшая школа 2016 г.
12. Коробейников Н.К. Физическое воспитание-учебное пособие для студентов ССУЗ, М. Высшая школа, 2017г.
14. Лях В.И. Физическая культура. М, 2018г.
15. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. М, 2077г.
16. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М. ФИС 2017 г.
17. Решетников Н.В. Физическая культура - учебное пособие для студентов ССУЗ, 2-ое издание, М, 2018 г.
18. Рудик П.Р. Психология-учебник для учащихся техникумов физической культуры. М. ФИС, 2017 г.

Дополнительные источники

1. Амосов Н.М. раздумье о здоровье. М. ФИС 2017 г.
2. Абрамов Г.С. Возрастная психология М. ФИС218 г.
3. Александров О.А. Комплексная программа здоровья. М.ФИС2018 г.
4. Березин И.П. Школа здоровья. М. ФИС 2019 г.
5. Правила соревнований по баскетболу. М, 2018 г.

6. Правила соревнований по волейболу. М, 2018 г.

Интернет-ресурсы

<http://www.fizkult-ura.ru>

<http://www.fizkulturavshkole.ru>

<http://www.download-referat.narod.ru/physculture.htm>

<http://lib.sportedu.ru>

4 Контроль и оценка результатов учебной дисциплины.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимся индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенны знания)	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки результатов
	2	3
<p>Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p align="center">Гимнастика</p> <p>Четкое и правильное выполнение строевых приемов и упражнений. Демонстрация свободного владения и технички правильного исполнения опорных прыжков через гимнастического козла и гимнастического коня. Технически правильное выполнение упражнений и комбинаций:</p> <ul style="list-style-type: none"> – по акробатике; – на гимнастическом бревне (дев.); – на разновысоких брусьях (дев.); – на гимнастической перекладине (юн.); – на параллельных брусьях (юн.). <p>Методически грамотный подбор физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию физических качеств и совершенствования технических элементов. Выполнение контрольных упражнений и нормативов по гимнастике.</p>	<p>Входной контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> – педагогические наблюдения и оценка первоначальных умений по выполнению физических упражнений; – проведение предварительного тестирования по выполнению контрольных упражнений и нормативов с последующим внесением корректив в использовании средств и методов физической культуры для улучшения этих показателей. <p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> – наблюдение за выполнением физических упражнений во время практических занятий; – оценивание выполнения гимнастических упражнений на практических занятиях; – наблюдения и оценка за динамикой развития физических качеств и совершенствования технических элементов в процессе самостоятельных занятий. <p>Заключительный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> – оценка по выполнению гимнастических упражнений; – оценка сдачи контрольных нормативов.

	<p>и рельефа местности; – технику бега накороткие дистанции с низкого старта; – эстафетный бег; – технику прыжков в длину с места и разбега; – технику прыжков в высоту с разбега; – технику метания гранаты. Методически правильное использование средств и методов физической культуры для самостоятельных занятий по развитию физических качеств и совершенствования технических элементов. Выполнять контрольные упражнения и нормативы по легкой атлетике.</p>	<p>время практических занятий; –оценивание выполнения легкоатлетических упражнений на практических занятиях; – наблюдения и оценка за динамикой развития физических качеств и совершенствования технических элементов в процессе самостоятельных занятий. <u>Заключительный контроль:</u> –оценка по выполнению легкоатлетических упражнений; –оценка сдачи контрольных нормативов.</p>
Лыжная подготовка		
	<p>физической подготовленности легкоатлетических упражнений; – высокий старт, технику кроссового бега по различным видам грунта Четкое и технически правильное выполнение строевых упражнений с лыжами и на лыжах. Демонстрация правильной техники выполнения и вариативности использования в зависимости от погодных условий, скольжения, рельефа местности, физической подготовленности обучающихся способов передвижения на лыжах: – классических ходов; – коньковых ходов; – техники преодоления подъемов и спусков; – техники торможения; – техники поворотов в движении. Методически правильное использование средств и методов физической культуры для самостоятельных занятий по развитию физических качеств и совершенствования техники передвижения на лыжах. Выполнять контрольные упражнения и нормативы.</p>	<p>физической культуры для улучшения этих показателей. <u>Текущий контроль:</u> – экспертное наблюдение за выполнением физических упражнений <u>Входной контроль:</u> – педагогические наблюдения и оценка первоначальных умений по выполнению способов передвижения на лыжах. <u>Текущий контроль:</u> – наблюдение за техникой передвижения на лыжах во время практических занятий; –оценивание техники и способов передвижения на лыжах их вариативности в связи с изменением условий передвижения на практических занятиях; – наблюдения и оценка за динамикой развития физических качеств и совершенствования техники передвижения на лыжах в процессе самостоятельных занятий. <u>Заключительный контроль:</u> – оценка техники передвижения на лыжах; – оценка выполнения контрольных нормативов.</p>

Спортивные игры. Баскетбол

Свободное и доведенное до автоматических действий способы передвижения без мяча и с мячом.
Демонстрация правильной техники владения мячом и моделирования вариантов ее использования в зависимости от действий соперников и партнеров по команде:

- ведение мяча;
- передачи мяча на месте и в движении;
- броски мяча по кольцу с места и в движении;

– умения принимать оптимальные варианты тактических действий в нападении и защите в зависимости от противодействия соперника.
Методически правильное использование средств и методов физической культуры для самостоятельных занятий по развитию физических качеств и совершенствования технических элементов игры в баскетбол.
Выполнение контрольных упражнений и нормативов.

Входной контроль:

- педагогические наблюдения и оценка первоначальных умений владения мячом;
- проведение предварительного тестирования по выполнению контрольных упражнений и нормативов.

Текущий контроль:

- наблюдение за техникой владения мячом на практических занятиях;
- оценивание технических элементов игры в баскетбол;
- наблюдения и оценка за динамикой развития физических качеств и совершенствования техники владения мячом в процессе самостоятельных занятий

– оценка выполнения технических элементов игры в баскетбол;

- оценка выполнения контрольных нормативов.

<u>Спортивные игры. Волейбол</u>	
<p>Свободно, легко и технически правильно выполнять стойки волейболиста и перемещения по площадке.</p> <p>Демонстрация правильной техники владения мячом и моделирование вариантов ее использования в зависимости от действий соперников и партнеров по команде:</p> <ul style="list-style-type: none"> – подача; – передача; – прием мяча; – нападающие удары; – блокирование; – умения применять оптимальные варианты тактических действий в нападении и в защите в зависимости от противодействия противника. <p>Методически правильное использование средств и методов физической культуры для самостоятельных занятий по развитию физических качеств и совершенствования технических элементов игры в волейбол.</p> <p>Выполнение контрольных упражнений и нормативов</p>	<p><u>Входной контроль:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – педагогические наблюдения и оценка первоначальных умений владения мячом; – проведение предварительного тестирования по выполнению контрольных упражнений и нормативов. <p><u>Текущий контроль:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – наблюдение за техникой владения мячом на практических занятиях; – оценивание технических элементов игры в волейбол; – наблюдения и оценка за динамикой развития физических качеств и совершенствования техники владения мячом в процессе самостоятельных занятий. <u>Заключительный контроль:</u> – оценка выполнения технических элементов игры в волейбол;
<u>Профессионально-прикладная физическая подготовка</u>	
<p>Демонстрация методики подбора и проведения физических упражнений для развития профессионально важных качеств и способностей с использованием разделов физической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> – из гимнастики; – из легкой атлетики; – из лыжной подготовки; – из спортивных игр (волейбол, баскетбол); – подвижные игры. <p>Методически правильное проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции негативного воздействия на организм во время прохождения практического обучения и будущей профессиональной деятельности.</p>	<p><u>Входной контроль:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – педагогические наблюдения и оценка первоначальных данных по развитию профессиональных качеств и двигательных способностей. <p><u>Текущий контроль:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – оценивание наблюдения и оценка за динамикой развития профессионально важных физических качеств и двигательных способностей во время проведения практических занятий и в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. <p><u>Заключительный контроль:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – оценка выполнения упражнений по развитию профессионально важных физических качеств и двигательных способностей.

Теоретический раздел

<p><u>Знать:</u> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном развитии человека; основы здорового образа жизни. ОК-2, ОК-3.</p>	<p><u>Иметь основные понятия:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – о роли занятий физическими упражнениями на организм обучающихся и их значении в становлении личности и подготовки молодого специалиста; – по методике подбора средств и метода физической культуры для развития профессионально важных и двигательных способностей; – о здоровом образе жизни, негативном влиянии на организм вредных привычек и их последствий; <ul style="list-style-type: none"> – по основным правилам соревнований по разделам рабочей программы 	<p><u>Входной контроль:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – предварительный опрос по знаниям лекционного материала. <p><u>Текущий контроль:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – оценка знаний правил соревнований во время практических занятий; – проверка знаний по проверке состояния организма во время занятий физическими упражнениями. <p><u>Заключительный контроль:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – оценка письменного тестирования по теоретическому разделу рабочей программы.
--	---	--

•
•
•
•
•
•
•
•
•
•

•
•
•
•
•
•
•
•
•
•

